



方丽萍◎主编

# 青少年实用礼仪

QINGSHAONIAN SHIYONG LIYI



合肥工业大学出版社

# 青少年实用礼仪

主 编 方丽萍  
副主编 李 婵

合肥工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年实用礼仪/方丽萍主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2013.9  
ISBN 978-7-5650-1511-3

I. ①青… II. ①方… III. ①礼仪—青年读物②礼仪—少年读物  
IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第215866号

## 青少年实用礼仪

方丽萍 主编

责任编辑 章建

|        |  |    |                   |
|--------|--|----|-------------------|
| 出版     | 合肥工业大学出版社                                | 版次 | 2013年9月第1版        |
| 地址     | 合肥市屯溪路193号                               | 印次 | 2013年9月第1次印刷      |
| 邮编     | 230009                                   | 开本 | 710毫米×1000毫米 1/16 |
| 电话     | 总编室:0551—62903038<br>市场营销部:0551—62903198 | 印张 | 15.25             |
| 网址     | www.hfutpress.com.cn                     | 字数 | 226千字             |
| E-mail | hfutpress@163.com                        | 印刷 | 合肥现代印务有限公司        |
|        |  | 发行 | 全国新华书店            |

ISBN 978-7-5650-1511-3

定价:28.50元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销部联系调换。

## 序

礼仪是道德标准贯彻过程中孕育而生的行为模式和外化表现，是千百年来人类文明不断沉淀积累的智慧与精髓，是约定俗成、家喻户晓的行为规范与行为标准，是人们必须自觉遵循的生活指南与职场准则。它所体现的是人的素质、教养乃至道德水平。礼仪是中华民族的传统美德，中华民族自古以来就是一个讲究品德教育、个性修养的民族。长期的礼仪濡染与渗透，有助于人们成长为“温良恭俭让”“不失口于人，不失足于人，不失色于人”的谦谦君子。礼仪的核心是尊重。只要尊重的理念在人的灵魂深处扎根，那么彼此之间礼貌相处、以诚相待、宽容理解、慎独自律就会油然而生、水到渠成。人一旦拥有尊重，彼此间就会具备同理心、同情心，而谅解、感恩、融洽、和谐等正能量就会相伴而生，彼此间就会少误解、少怨恨、少冲动、少仇恨；就能在喧嚣与挫折中保持理智，恰如其分地呈现自尊、自爱、自强与自我。

学历体现才华，成就体现能力，礼仪体现修养。当代青少年只有内强素质、外塑形象，既具智商又有情商，既擅长专业知识又具备人格魅力，既有内化于心的道德素质又有外化于礼的职业形象，才能脱颖而出，立一切于不败之地。众所周知，礼仪体现于细节，而细节往往决定成败。礼仪是人生最宝贵的财富，呈现于生活中的一言一行、点点滴滴，是青少年处世的生存之道、职场的立足之本。

毋庸置疑，我们处在一个崇尚民主、自由、个性与独立的时代，但这并不意味着就可以完全以自我为中心，我行我素、目空一切。只有高尚的道德情操和良好的个人修养才能维护自己的人格尊严。古人云：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身有礼则身修，心有礼则心泰。”先哲孔子也曾说：“博学于文，约之以礼”，“道之以德，齐之以礼。”这些深邃而智慧的经典名句，向我们充分诠释了古往今来人际交往的真谛：没有规矩无以成方圆，每个人都必须按照礼仪规



范来约束自己、管理自己、克制自己、尊重自己。

近年来，一些不理智、不文明、不礼貌、不人性的负面新闻不时见诸报端或呈现于网络媒体，不由得会让人进行深层次的反思：是什么让人呈现出令人震惊的冷漠？是什么束缚了人们温暖的双臂？是什么羁绊了美德坚定脚步？又是什么冷冻了千年不变的道德文明？结论尽管是仁者见仁、智者见智，但普遍认同的是：家庭、社会、学校对道德良知、文明礼仪教育的缺失与弱化，是导致诸多匪夷所思现象发生的重要原因。文明礼貌不是与生俱来的，而是社会环境、后天教育与自身完善综合作用的结果。不言而喻，对文明礼貌的道德教育刻不容缓、势在必行。

方丽萍、李婵、范祝凡等教师从事礼仪教学、团干礼仪培训、企业礼仪指导多年，在自身积累了丰富的礼仪知识与教学经验的基础上，同时又充分吸取了国内众多礼仪专家学者的研究成果，编写了《青少年实用礼仪》一书。该书针对性强、实用性高、涵盖面广、时代性强，契合了当代青少年礼仪教育的需要，吻合了青少年人生活与职场的迫切需求，着力融入了电话礼仪、网络礼仪等与青少年息息相关的时代礼仪新元素，对推进青少年提升礼仪素质、塑造职业形象给予了积极的引导和帮助，为大中专院校礼仪课程的开设、青年职业素质培训提供了一本切实可行的良好教材，也为弘扬中华民族的传统美德、提升青少年的软实力提供了一本行之有效的良好读物。

诚于心则形于外，道德、文明、理性、涵养等内在品质造就外化的气质、风度、仪表、品位，无时不刻都凸显着礼仪素质与人格魅力。青少年要持之以恒学礼、懂礼、习礼、用礼，要让中华民族的传统美德在自己的言行中闪耀出时代的光芒。

倪八葵

2013. 8. 12

# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第一讲 礼仪概述 .....      | (1)  |
| 第一节 礼仪要素 .....      | (2)  |
| 第二节 礼仪特征与原则 .....   | (5)  |
| 第三节 实用礼仪学习意义 .....  | (12) |
| 第四节 礼仪原则运用实训 .....  | (15) |
| 第二讲 表情与体姿礼仪 .....   | (17) |
| 第一节 表情礼仪 .....      | (18) |
| 第二节 体姿礼仪 .....      | (27) |
| 第三节 表情与体姿礼仪实训 ..... | (36) |
| 第三讲 手势礼仪 .....      | (40) |
| 第一节 手势礼仪概述 .....    | (40) |
| 第二节 手势礼仪特征与规范 ..... | (43) |
| 第三节 常用手势礼仪 .....    | (47) |
| 第四节 手势礼仪实训 .....    | (57) |
| 第四讲 仪容仪表礼仪 .....    | (59) |
| 第一节 仪容仪表概述 .....    | (59) |
| 第二节 仪容礼仪规范 .....    | (62) |
| 第三节 仪表礼仪规范 .....    | (67) |
| 第四节 西装、服饰礼仪 .....   | (71) |
| 第五节 仪容仪表礼仪实训 .....  | (80) |



|               |       |
|---------------|-------|
| 第五讲 拜访与接待礼仪   | (81)  |
| 第一节 拜访与接待礼仪概述 | (81)  |
| 第二节 拜访礼仪      | (82)  |
| 第三节 接待礼仪      | (87)  |
| 第四节 拜访与接待常用礼仪 | (92)  |
| 第五节 拜访与接待礼仪实训 | (102) |
| 第六讲 座次礼仪      | (104) |
| 第一节 座次礼仪概述    | (105) |
| 第二节 座次礼仪原则与规则 | (106) |
| 第三节 常用座次礼仪    | (109) |
| 第四节 座次礼仪实训    | (128) |
| 第七讲 语言礼仪      | (130) |
| 第一节 语言礼仪概述    | (131) |
| 第二节 语言礼仪规范    | (133) |
| 第三节 语言礼仪禁忌    | (145) |
| 第四节 语言礼仪实训    | (151) |
| 第八讲 电话礼仪      | (152) |
| 第一节 电话礼仪概述    | (152) |
| 第二节 电话规范礼仪    | (156) |
| 第三节 电话语言礼仪    | (166) |
| 第四节 手机礼仪      | (171) |
| 第五节 电话礼仪实训    | (173) |
| 第九讲 网络礼仪      | (174) |
| 第一节 网络礼仪概述    | (174) |



|      |                |       |
|------|----------------|-------|
| 第二节  | 网络礼仪基本原则 ..... | (178) |
| 第三节  | 网络礼仪规范 .....   | (182) |
| 第四节  | 网络礼仪知识拓展 ..... | (190) |
| 第五节  | 网络礼仪实训 .....   | (192) |
| 第十讲  | 校园礼仪 .....     | (194) |
| 第一节  | 师生礼仪 .....     | (194) |
| 第二节  | 同学礼仪 .....     | (198) |
| 第三节  | 公共礼仪 .....     | (205) |
| 第四节  | 集会礼仪 .....     | (209) |
| 第五节  | 校园礼仪实训 .....   | (214) |
| 第十一讲 | 面试礼仪 .....     | (216) |
| 第一节  | 面试礼仪概述 .....   | (217) |
| 第二节  | 面试礼仪规范 .....   | (219) |
| 第三节  | 面试礼仪禁忌 .....   | (226) |
| 第四节  | 面试礼仪实训 .....   | (232) |
| 参考文献 | .....          | (234) |
| 后 记  | .....          | (235) |





## 第一讲 礼仪概述

### 【案例】

萧伯纳（1856—1950）是爱尔兰著名的剧作家，1925年获得诺贝尔文学奖。有一次，他去苏联访问，在莫斯科街头散步时看见一个可爱的小女孩正独自蹲在路边玩耍，便蹲下来与她一起玩过家家、砌房子，非常开心。临走的时候，萧伯纳对女孩说：“回去跟你妈妈说，今天伟大的诺贝尔文学奖得主萧伯纳和你玩了过家家，你们玩得很开心，萧伯纳很喜欢你。”他正渴望看到小女孩惊讶而崇拜的眼神，可令他没有想到的是，小女孩抬头看了看他，学着他的语气说：“也请你回去转告你的妈妈，你今天和一个苏联的小女孩安妮娜一起玩了，她堆的房子比你堆的要好看。”萧伯纳听了小女孩的话后很吃惊，立刻认识到自己自视过高，并为这种不尊重人的行为感到十分抱歉，因此，在向小女孩道歉后便匆匆离开。

后来，萧伯纳每次回想起这件事时都感慨万分。他说：“一个人无论有多大的成就，对任何人都要平等相待，那不仅是对别人的尊重，更重要的是，那也是对自我的尊重。”

### 【启示】

礼仪的核心原则是尊重、礼貌、真诚、平等。我们每个人在社会交往的过程中，无论对方地位高低、贫富贵贱、年龄大小、性别男女，在人格尊严上都要一视同仁、平等对待。人与人之间的相互尊重、彼此真诚、以礼相待、友好相处，是建立和谐人际关系的前提和根本。



## 第一节 礼仪要素

### 一、礼仪的定义

礼仪是指待人接物的规矩和标准，是众所周知、约定俗成的需要共同遵守的契约，是受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等多种因素共同作用而形成的以建立和谐社会关系为目的的行为规范、行为准则、行为模式的总和。

礼仪主要有“礼”和“仪”两个方面所组成。“礼”是一种道德规范，即尊重和尊敬，是人與人之间交往的必要前提与道德底线；“仪”是向别人表示尊重的外化表现形式，主要包括礼貌、礼节、仪表、仪式等内容。其中，礼貌是指通过语音、动作，向交往对象表示谦虚与恭敬的行为规范；礼节是指交往过程中彼此表示尊重与友好的常态形式；仪式是指在社交中，围绕某一主题，按照某种特定的程序进行的集体礼仪活动；仪表是指个人仪容仪表、体姿表情等方面的礼仪体现，它集中反映人的精神状态和文明程度。

“礼”与“仪”是相辅相成、缺一不可的两个方面，“礼”是“仪”的内容，“仪”是“礼”的表现形式。没有“礼”，“仪”就没有存在的必要；没有“仪”，“礼”就无法表现、无法实现。比如：青年人结婚，绝大多数人会选择举行婚庆仪式。之所以举行婚礼，一方面是给自己一个永恒的纪念，一个美好的回忆；另一方面更重要的是尊重亲朋好友的知情权。因为，从法律意义上说，男女双方到民政部门领取了结婚证，就已经是合法夫妻了，法律上夫妻的权利和义务已经被赋予，并非只有举行婚礼夫妻关系才会被承认。但是，千百年来，结婚要举行婚礼、要告知并宴请亲朋好友已经成为妇孺皆知的风俗习惯。如果结婚不举行婚礼、不告知他人，日后也许会被亲朋好友误会或怪罪，并且可能由此产生误解与矛盾，影响彼此感情与友谊，甚至可能使原本和谐友好的关系遭到破坏。因此，为了避免发生不必要的误解，尽管婚礼仪式复杂烦琐，绝大多数青年人为了尊重亲朋好友的知情权还是会选择举行婚礼。由此可见，尊重他人的知情权、表达对他人的尊敬是新婚夫妻的主要愿望，



而使这种愿望如愿以偿的较好的方法就是借助婚礼这种仪式（尽管随着时代的发展，婚礼的形式在发生着不断的变化，但以某种仪式表达对亲朋好友尊重的实质万变不离其宗）。

古人云“礼者敬人也”，礼仪既是一种待人接物的行为规范，也是人际交往的一种高超艺术。它是受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等诸多因素影响而逐渐形成的。它既为人们所认同，又为人们所遵守。对个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对社会来说，礼仪是一个国家社会文明、道德风尚和生活习惯的展现。世界各国尽管社会制度不尽相同，但都以不同的方式注重礼仪，讲究礼节，倡导文明礼貌。礼仪看似生活小节，但却反映了人们的行为规范和文明程度，代表着个人、组织乃至民族、国家的形象。

## 二、礼仪的划分

目前礼仪名目繁多，内容异彩纷呈。尽管如此，我们仍然可以按照一定的标准从逻辑上对各类礼仪进行划分，使之内涵与外延更加明晰，更容易被掌握。

### （一）根据适用范围划分

根据适用范围的不同，一般可以把礼仪分为：政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、国际礼仪等。

### （二）根据适用对象划分

根据特定的适用对象、操作主体的不同，一般可以把礼仪分为：外交官礼仪、秘书礼仪、护士礼仪、教师礼仪、交警礼仪、学生礼仪、青年礼仪、主持人礼仪、导游礼仪等等。

### （三）根据表达方式划分

根据表达方式的不同，一般可以把礼仪分为：语言礼仪、态势礼仪、仪容仪表礼仪等。

### （四）根据表现形式划分

根据表现方式的不同，一般可以把礼仪分为：接待拜访礼仪、网络礼仪、电话礼仪、座次礼仪、表情礼仪、手势礼仪、书信礼仪、面试礼仪等等。

值得一提的是，以上各类划分并非绝对，因为一方面随着时代



的发展，礼仪的外延会更加广泛，内涵会更加丰富；另一方面，能够作为划分角度或依据的还有其它内容，所以其他划分依然存在。需要注意的是，无论是哪种划分，所得出的子项其外延与内涵的部分内容均可能相互交叉与重叠。因为一般礼仪中，体态、语言、仪容仪表等基本内容是不可或缺的，所以部分内容交叉、重叠也就是必然的。

### 三、礼仪的历史

礼仪作为人际交往重要的行为规范与准则，并不是随意凭空臆造出来的，也不是可有可无的。了解礼仪的起源与历史，有利于青少年了解礼仪的真正本质，把握礼仪存在的必然。

对于礼仪的起源，目前人们各执己见、不尽相同，大致可归纳为以下几种：

#### （一）礼仪起源于祭祀

古时祭祀活动不是随意的，它是严格地按照一定的程序、一定的方式进行的。郭沫若在《十批判书》中指出：“礼之起，起于祀神，其后扩展而为人，更其后而为吉、凶、军、宾、嘉等多种仪制。”这里讲到了礼仪的起源，以及礼仪的发展过程。

#### （二）礼仪起源于法庭的规定

在西方，“礼仪”一词源于法语的“Etiquette”，原意是“法庭上的通行证”。古代法国为了保证法庭中活动的秩序，将印有法庭纪律的通告证发给进入法庭的每个人，作为遵守的规矩和行为准则。后来“Etiquette”一词进入英文，演变为“礼仪”的含义，成为人们交往中应遵循的规矩和准则。

#### （三）礼仪起源于风俗习惯

有学者认为礼仪是起源于社会生活的各种风俗习惯，是人们社会生活和群体活动智慧的结晶。

无论何种起源，人们对于“礼是符合人性之自然，合于人生之需要的行为规范”都是众口一词的。相比较而言，赞成礼仪起源于祭祀神灵的观点偏多。纵观中国历史，在原始社会末期、奴隶社会的前期，伴随着原始宗教“祈福祭神”的祭祀活动，产生了最早的“血祭”“祭祀天神”“祭祀日月星辰”等礼仪形式；之后，随着祭



祀活动的频繁发生，逐渐形成了祭祀礼仪；再后来，其他生活礼节也随着生产和战争逐渐显现（如拍手、拉手、拥抱等表示友好的举动等），人际交往礼仪的雏形开始逐渐形成；进入奴隶社会，人们开始有意识地制定礼仪规范，礼制开始干预社会生活。中国商代已有完整的礼仪，到周代更是将礼制扩充并用于规范整个社会。西周时期，我国第一部记载“礼”的书籍——《周礼》诞生，随后《仪礼》《礼记》相继出现，标志着我国古代礼仪进入成熟阶段。《周礼》《仪礼》《礼记》这三部礼仪著作是我国礼仪发展史上重要的里程碑，而随着文明历史的发展，中国古代礼仪的内容逐渐得以完善与巩固，其最大的特点是：敬为礼的要点，揖让拜跪是核心内容。

从中国古代传统礼仪的历史可以看出，礼仪是在人们长期交往的社会实践活动中，为维护社会秩序的稳定，保持交际的和谐而渐渐产生的一些约定俗成的习惯，久而久之这些习惯便逐渐成为了人际交往的规范。当这些规范以文字的形式被记录并同时被人们自觉地遵守后，就成了人际交往固定的礼仪内容。遵守礼仪，不仅使人们的社会交往活动变得有序可依、有章可循，同时也使人与人在交往活动中更具有尊重性、文明性和亲和力。

中国自古就是“礼仪之邦”，礼仪对于我们炎黄子孙来说，是深入骨髓、浸入血液的“心灵鸡汤”。它的程式化细节与核心理念世代相传，至今还在通过人们的一言一行、一举一动充分体现出来，不断折射着中国传统礼仪的深刻内涵与巨大魅力。

## 第二节 礼仪特征与原则

### 一、礼仪的特征

#### （一）普遍性

礼仪的核心内容是尊重、礼貌与真诚，这是全人类共同的需求，也是人性的根本需要。获得尊重与礼貌、追求和谐与友谊、品味人生真善美是所有人的共同愿望与要求，是人性使然、人心所向。有无礼节是人与动物的差别所在，也是人类社会祥和、愉快的基础所在。一个社会，识礼、讲礼者寥寥，就会出现社会秩序混乱，摩擦



冲突频生；人们就会缺少安全感，产生举目皆敌的焦虑感与危机感。所以尽管每个国家、每个民族在地理环境、历史文化、生活习俗等诸多因素上大相径庭，但为了追求和平、营造和谐，都非常崇尚学习礼仪、运用礼仪。因此，古往今来、古今中外，礼仪大行其道，普遍受到全世界人们的广泛推崇与喜爱，是全人类共有的一种文化现象和精神财富。

## （二）多样性

在掌握礼仪共同性和普遍性的基础上，我们还要充分认识礼仪所具有的多样性、特殊性。其原因在于：

首先，由于风俗习惯、宗教信仰、文化传统、地理环境、生活水平等诸多因素的作用和影响，不同地区、不同民族、不同国家在一些礼仪的具体操作与表现形式上，不可避免地存在差异性、特殊性，从而使礼仪呈现出丰富多彩的特征。比如：在中国，当我们去拜访别人，进屋后会立刻主动地脱去外套，以“洁净”的状态表示对客人的尊重；而在西方国家，当拜访者进屋后，客人一般会在听到主人建议脱去外套后，才会有脱外套的举动。因为，客人脱去外套意味着要较长时间地在主人屋里停留。如果客人没有经得主人的同意就擅自脱去外套，会被主人认为是对自己权益的侵犯，是不尊重自己的行为。显而易见，同样是脱外套的行为，中西方的礼仪解读明显存在不同。

其次，由于身份、场合、角色的不同，任何人都会经常转换各种不相同的角色；而不同的角色所运用的礼仪规则、礼仪要求与礼仪内容就可能不尽相同，所呈现的礼仪形式也不太一样。这也是礼仪多样性的表现。比如，德国总理默克尔，在家里是母亲、妻子、媳妇；在外面是德国总理、国家领导、女贵宾、谈判者；在购物时她是顾客；在旅游时她是游客；在乘坐交通工具时她是乘客；在餐馆就餐时她又是食客。她在每个角色转换的同时，所采用的礼仪规则、礼仪形式都会有所不同，所考虑的礼仪要求与禁忌也不完全一样。因而，她的言谈举止在不同场合会呈现出形象各异的多样性也就理所当然了。

## （三）继承性

中华民族是世界礼仪文明的发源地之一。至今，传统礼仪依然

呈现着其独特的魅力。礼仪所具有的众所周知、约定俗成的基本特性，就是对传统性、继承性最好的诠释。它充分说明礼仪是人类文明经过长期洗礼、悠久沉淀的结果。任何礼仪内容、礼仪形式与礼仪规范的形成、普及与推广都不是一蹴而就的，都要经历日积月累、逐渐更新发展、不断固化的过程。礼仪中许多约定俗成的风俗习惯就是人类不断继承和发扬的结果。中国现代礼仪中有许多内容和形式是继承了本国传统，从远古沿袭至今的；同时它也博采众长、兼容并蓄了许多外国礼仪的元素，在取其精华、去其糟粕后，为我所用；并且还随着时代新元素的产生与发展，不断补充、更新。

#### （四）时代性

随着社会的进步、科技的发展，人们的生活模式与交往方式在不断地发生变化，而为之服务、与之相适应的礼仪规范与内容也必须随之不断调整，及时更新、完善，增加时代礼仪新元素，淘汰落后过时的旧元素，以适合新时期人际交往的新需要，使之能始终保持实用性、操作性和时代性。比如，传统礼仪“三从四德”“男尊女卑”的观念与现代社会“人人平等”“男女平等”的现实理念所违背，已不符合时代发展的要求，必须摒弃，而不能食古不化、继续沿用。再比如，千百年来，人们除了采用直接面对面的交往方式以外，主要依赖于书信联系；而现如今，除面对面以外，电话沟通、手机交流、网络联系、视频聊天已成为人际交往的主要形式，那么与之相适应的电话礼仪、网络礼仪便孕育而生，而相比较而言，书信礼仪的使用则逐渐被淡化。还比如，在计划经济体制下，大学生毕业后都是由国家包分配、端“铁饭碗”；而现如今，毕业后自己找工作，参加面试已是司空见惯的普遍现象，面试礼仪便成为求职者必不可少的行为准则。由此可见，任何礼仪的行为准则、规范与要求都要随时代的发展而变化，随时代的进步而更新。现代礼仪必须符合现代人的道德观、价值观，必须符合现代人的生活特点、审美标准，必须符合现代人的交往方式和国际惯例。

#### （五）互动性

人际关系在交往过程中具有很强的互动性。这种互动性不仅表现为思想上的互动，而且也表现为行为上的互动。比如，当你走路妨碍了对方，表示歉意后，对方还你以友好的微笑；当你在网络上



向某人发出聊天邀请时，对方及时予以回应；当你遭遇困难、寻求帮助时，朋友在物质或精神上伸出友谊之手给予援助；当你做了一件愧疚之事，真诚地表示道歉时，对方给予及时的宽容与谅解。诸如此类，不胜枚举。人际交往的彼此互动，决定了规范人际交往行为的礼仪也必然具有互动性的内容，其具体表现为相互尊重、相互理解、相互体谅、相互谦让、相互友好、相互真诚、互相礼貌、互相信任等等。礼仪的互动性告诉我们，你想别人怎样对待你，你就应该怎样对待别人。比如，你想成为别人的朋友，首先就要了解对方，并且被对方所了解。如果只一味地了解对方，要求对方做自我介绍、提供信息，而对自己的情况却守口如瓶、讳莫如深，那么自然不会有人愿意成为你的朋友。因为你的行为不尊重对方、不符合礼仪规范，必然也就得不到真正的友谊。符合礼仪的正确做法是，在你了解对方的同时也要让对方能真实地了解你，彼此尊重、相互坦诚，由此，友谊的建立必然是水到渠成。

## 二、礼仪的基本原则

### （一）尊重原则

得到尊重是每个青少年对交往对象最基本、最起码的要求。自古以来，人际交往的基本规律是：尊人换来自尊，辱人换来自辱。新中国第一任总理周恩来也曾有一句名言：“要得到人家的尊重，首先要尊重人家。”言简意赅地道出了人际交往遵循尊重原则的必要性。相互尊重是青少年人际交往最基本的前提条件和最根本的行为准则，也是人际交往的道德底线。只有尊重他人，才会被他人尊重，尊重别人就是尊重自己。礼仪尊重的含义涉及面很广，其主要内容是指尊重对方的人格、尊重对方的尊严、尊重对方的价值、尊重对方的隐私、尊重对方的选择，尊重对方的宗教文化、尊重对方的风俗习惯等。古人云：“不责人所不及，不强人所不能，不苦人所不好”（《文中子·魏相》），“己所不欲，勿施于人”（《论语·颜渊》），就是要求我们在现实生活中，都要力求做到“以己之心度他人之腹”，具有同理心，进行换位思考；要尊重他人的意愿，体谅别人的需要与禁忌，不要强人所难；不苛求对方做不能做、不愿做的事；不强求别人接受不喜欢、不欣赏的东西。





尊重原则的另一层含义也不可忽视，就是尊重自己。尊重自己的内容与相互尊重的实质万变不离其宗，只是角度不同而已。尊重自己就是在恪守礼仪准则的基础上，尊重自己的原则、尊重自己的人格、尊重自己的尊严、尊重自己的权利、尊重自己的喜好。青少年要真正领会尊重原则的内涵与实质，既不要妄自菲薄、人云亦云，也不要目中无人，以自我为中心。在日常生活与工作中，以尊重原则作为人际交往的核心理念，以促进团结、友爱、和谐关系的良好建立为准绳，要求自己、督促自己。不言而喻，一个懂得尊重的人，是不会嫌弃自己贫穷父母的；一个懂得尊重的人，是不会鄙视垃圾清运工的；一个懂得尊重的人，是不会随意贬低他人的观点与做法的；一个懂得尊重的人，是不会为蝇头小利出卖自己的人格与灵魂的。

## （二）礼貌原则

礼貌是指在人际交往过程中，通过言语、动作向交往对象表示谦虚和恭敬的礼仪形式。礼貌是礼仪的基本要求，是促进人际关系友好和谐的道德规范，也是与他人和睦相处的桥梁，是落实与体现尊重的具体形式。德国文学家歌德曾经说过：“一个人的礼貌就是一面照出他肖像的镜子。”所有崇尚文明的人都会非常注重文明礼貌。

中华民族之所以被称为“礼仪之邦”，就是因为自古以来就非常重视礼貌礼节。礼貌原则在中国最重要的表现形式是与人为善、礼尚往来。与人为善就是要求与人相处时，要善字当先、礼貌待人，要有发自内心的诚意，而不要巧言令色和徒有形式的繁文缛节；礼尚往来就是说，如果接受了别人的好意，必须报以同样的礼节，与交往对象要以礼相待，一视同仁，给予对方同等程度的礼遇。《礼记》说：“礼尚往来，往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。”

在社交场合，宽以待人也是礼貌的重要特征。宽容是一种较高的境界，《大英百科全书》对“宽容”的定义是：“宽容即容许别人有行动和判断的自由，对不同于自己或传统观点的见解的耐心公正的容忍。”宽容是人类一种伟大的品德，是创造和谐人际关系的法宝。在人际交往中要宽容他人、理解他人、体谅他人，千万不要要求全责备、斤斤计较，甚至咄咄逼人。只有能设法站在对方的立场去考虑问题的人，才能礼貌待人、获得友谊。礼貌原则所反映的是一